



aitempidelcovid-19

Service Learning 2019/20

LUMSA

Chi siamo

Sei studenti di Psicologia con la voglia di ridurre le distanze e far velocizzare le lancette



Pagina Instagram



93
Post

326
Follower

4
Seguiti

aitempidelCOVID

Blog personale

Sei studenti di psicologia con la voglia di ridurre le distanze e magari far velocizzare le lancette. 🧑 🧁



[Modifica il profilo](#)

[Promozioni](#)

Contenuti

Durante il periodo di quarantena abbiamo deciso di creare una pagina Instagram che permettesse alle persone a noi intorno di usufruire di una serie di attività da noi proposte



Sport



Cucina



Psicologia



Film



Libri



Benessere



Bambini

Target

Bambini

Adolescenti

Studenti

Genitori



Strumenti



INSTAGRAM



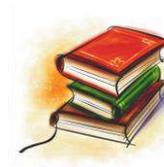
ZOOM



I MOVIE



AVID



ARTICOLI
SCIENTIFICI E LIBRI
UNIVERSITARI



RIVISTE



Gestire la paura e la noia



Imparare ad usare le piattaforme social per fini professionali



Migliorare le nostre skills comunicative



Aumentare le competenze di Team Working

Bisogni Personali

Bisogni Sociali



Paura e Noia



Impiegare il tempo



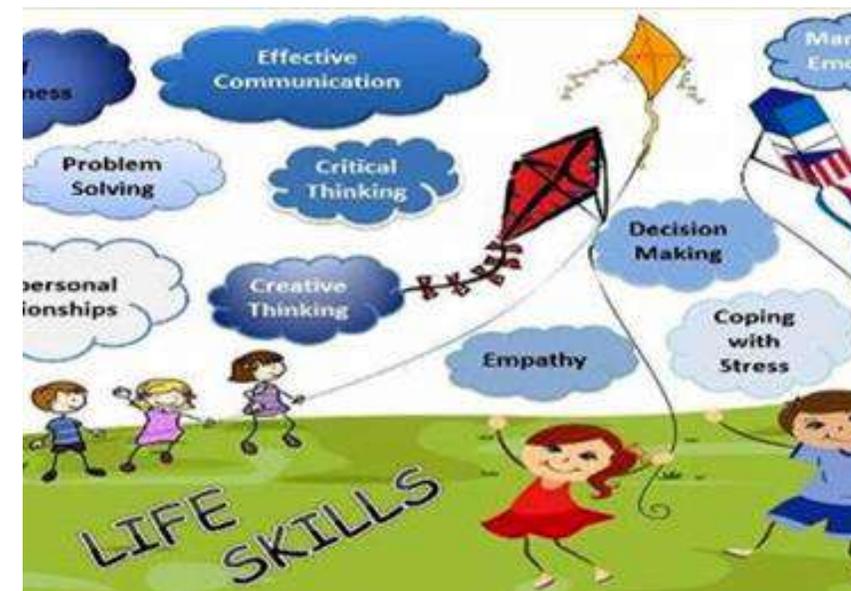
Aggregazione



Condivisione

Obiettivi

- Offrire un'opportunità di svago e riflessione, agli altri e a noi, durante la quarantena
- Creare un senso di comunità e aggregazione
- Aumentare le "skills": lavorare in gruppo e comunicare attraverso piattaforme social
- Accrescere, tramite le attività proposte, le conoscenze degli ambiti trattati nella pagina

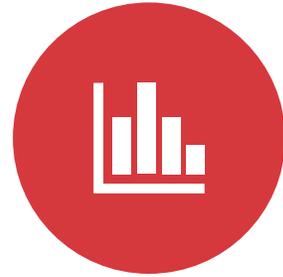




PROGETTAZIONE



OPERATIVA



MONITORAGGIO

Fasi del
Progetto

Fase iniziale di Progettazione

- Abbiamo raccolto, tramite un sondaggio orale, gli interessi che più potevano attrarre il pubblico al quale volevamo rivolgerci e strutturato insieme la nostra idea di pagina instagram.
- Abbiamo creato un logo di riconoscimento con un titolo che potesse attrarre e contestualizzare il nostro intento ed un post iniziale in cui abbiamo presentato il nostro obiettivo.
- E' stato infine delineato un planning settimanale delle varie categorie, che prevedeva la pubblicazione di 2-3 post al giorno.



Fase Operativa

Le nostre Categorie



CUCINA

Per ogni pietanza che è stata presentata abbiamo allegato la foto del piatto, la descrizione degli ingredienti, il procedimento ed il video esplicativo

Arancini



750 GR DI RISO
1-2 BUSTINE DI ZAFFERANO
50 GR DI BURRO
120 GR PARMIGIANO
PER IL RIPIENO DI RAGÙ:
200 GR MACINATO
200 GR DI PISELLI
400 ML DI PASSATA DI POMODORO
1/2 DI CIPOLLA
Q.B. DI OLIO D'OLIVA
Q.B. DI SALE
Q.B. DI PEPE
PER IL RIPIENO:
200 GR DI FORMAGGIO
E MORTADELLA
PER IMPANARE:
Q.B. DI PANGRATTATO
PER FRIGGERE:
Q.B. DI OLIO DI SEMI

Sfinci di riso



300 G RISO (PER RISOTTI)
250 G FARINA 00
250 ML LATTE
Q.B. ACQUA
2 PIZZICHI CANNELLA IN
POLVERE
2 ARANCE (SOLO SCORZA
GRATTUGIATA)
20 G LIEVITO DI BIRRA FRESCO
Q.B. ZUCCHERO

Carbonara



150G DI GUANCIALE
50G PECORINO ROMANO
PEPE NERO Q.B.
5 UOVA
350G DI PASTA

Pasta povera



PANGRATTATO Q.B. 1 SPICCHIO
D'AGLIO POMODORINO PACHINO
Q.B. OLIVE
TAGIASCHE CAPPERI OLIO Q.B. PEPE
E PEPERONCINO A PIACERE

Moussaka



1,5KG DI MELANZANE
500G DI AGNELLO
2 CIPOLLE
5 CUCCHIAI DI OLIO
PEPE NERO Q.B.
1 BICCHIERE VINO ROSSO
150G PECORINO 500G DI
PATATE
500G DI CARNE DI SUINO
2 SPICCHI D'AGLIO
SALE FINO Q.B.
500G POMODORI RAMATI
100G PARMIGIANO DOP
1/2 CUCCHIAINO DI
CANNELLA IN POLVERE

Banana bread



230G DI FARINA 00
3 BANANE (MATURE)
2 UOVA
160G DI ZUCCHERO DI CANNA
125G DI YOGURT
80G DI OLIO DI SEMI
1/2 CUCCHIAIO DI SALE
Q.B. CANNELLA IN POLVERE
Q.B. NOCI
FRAGOLE PER ORNAMENTO

BAMBINI

Abbiamo creato dei giochi da poter fare in casa, proponendo idee montessoriane per far sviluppare competenze sensomotorie e far divertire i nostri giovani amici!

Ogni attività è stata presentata sia con la descrizione scritta che con un video tutorial.

Strumenti:

- foglie
- ghiaia
- rabbia
- erba



PERCORSO
SENSORIALE

Strumenti:

- un calzino
- nastro biadesivo/ colla a caldo
- due bottoni
- nastro rosso
- forbici
- spillatrice



RINO IL CALZINO

Strumenti:

- un bicchiere di farina
- un bicchiere d'acqua



PASTA DI SALE

Strumenti:

- foglio colorato
- pennarello
- forbici



CONIGLIO
PASQUALE

Strumenti:

- foglio di carta
- pennarelli
- foto di famiglia
- forbici
- colla



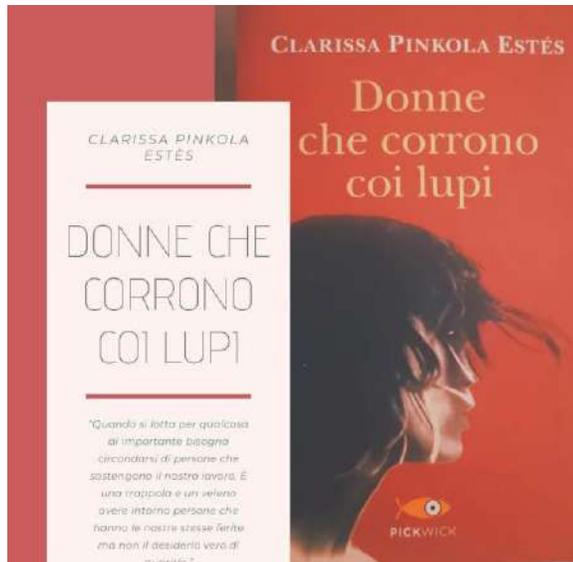
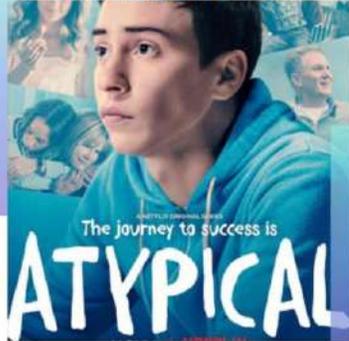
L'ALBERO
GENEALOGICO

FILM E

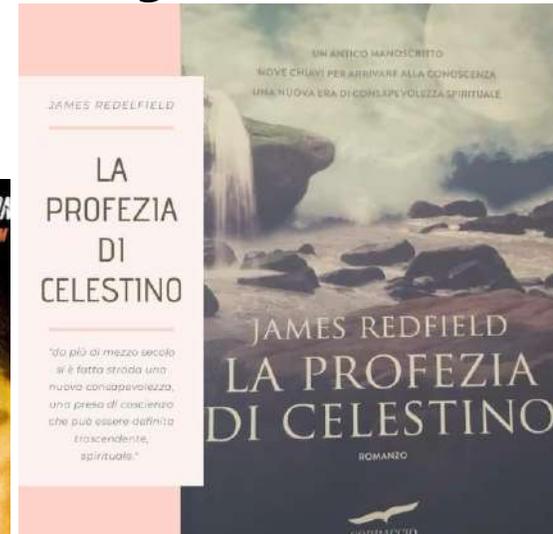
LETTERATURA

Sono stati selezionati una serie di film e libri del panorama nazionale e internazionale in cui è stata inserita una breve didascalia descrittiva che rappresentasse al meglio la trama.

SERIE TV



Anno:
1999
Genere:
Thriller,
drammatico
Durata:
139 minuti
Regia:
David Fincher



LA
PROFEZIA
DI
CELESTINO



Anno:
1945
Genere:
Guerra,
drammatico
Durata:
100 minuti
Regia:
Roberto
Rossellini

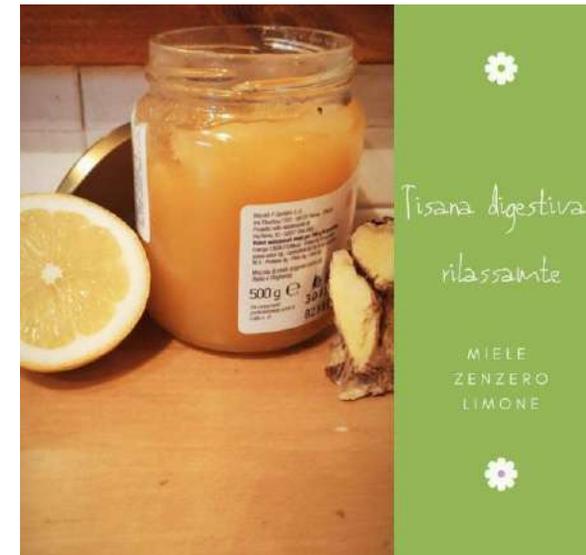
BENESSERE

In questa categoria sono stati inseriti post riguardanti il benessere e la cura del corpo come: maschere per il viso, tisane digestive e cura dei capelli. Abbiamo aggiunto le specifiche benefiche dei prodotti presentati, completamente naturali e allegato dei video dimostrativi.

Benessere e cura del corpo



IMPACCO PER CAPELLI:
"al profumo di cacao"
Per capelli morbidi setosi e lucenti



Tisana digestiva
rilassante

MIELE
ZENZERO
LIMONE

Benessere e cura del corpo



BEVANDA "SGONFIA PANCIA"

"con protagonista il kiwi"

Benessere e cura del corpo



MASCHERA VISO:

"Yogurt e limone"
per una pelle sana e luminosa.



Tisana

ALLORO
MENTA
LIMONE

Benessere e Cura del corpo



MASCHERA RIGENERANTE VISO:
CAFFÈ E MIELE

PSICOLOGIA

Tramite un sondaggio iniziale ai nostri followers abbiamo selezionato dei temi di interesse generale. Ogni specifico tema è stato descritto cercando di renderlo fruibile a tutti, con l'intento principale di informare consapevolmente.



DIPENDENZA
COMPORTAMENTALE



DIFFERENZA
TRA:
PAURA,
ANSIA,
E
PANICO



DIFFERENZA
TRA:
OSSESSIONE,
COMPULSIONE,
ED
IMPULSIVITÀ



DIFFERENZA
TRA
PSICOLOGO,
PSICOTERAPEUTA
E
PSICHIATRA



MENTALIZZAZIONE

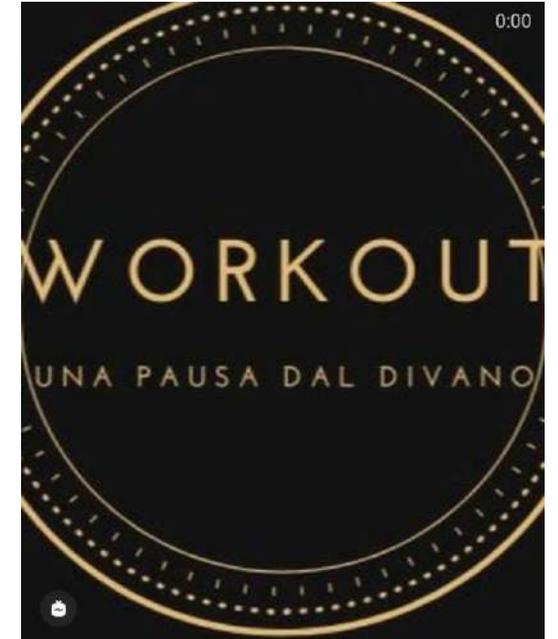


DIFFERENZA
TRA
UMORE,
EMOZIONI,
E
SENTIMENTI

SPORT

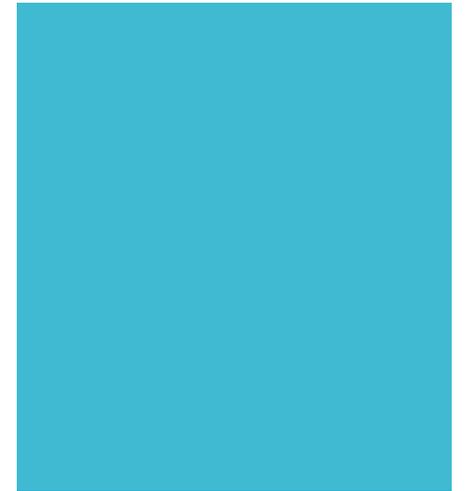
Abbiamo proposto dei circuiti funzionali per attivare le varie fasce muscolari e aumentare il metabolismo sia a corpo libero che con l'elastico.

**ciruito
total body:
ripetizioni
per esercizio
8 - massimale**



Monitoraggio

- Incontri settimanali (Domenica) tramite Zoom, nei quali ci siamo confrontati sui progressi ed i limiti riscontrati durante la settimana.
- Ognuno di noi ha ricercato feedback dai propri amici, familiari e colleghi per migliorare le prestazioni e raggiungere un pubblico sempre più ampio. E' stato dato molto ascolto agli apprezzamenti ma soprattutto alle criticità che ci hanno permesso di evolverci e migliorare.



Il nostro "Service"



Pubblicazione di contenuti su instagram



Offrire attività da svolgere a casa



Creare una rete di interazione virtuale

Il nostro “Learning”



Lavorare in gruppo (gestione di eventuali conflitti, gestione dei compiti, interscambiabilità dei compiti)

Abbiamo rafforzato il nostro rapporto come squadra, imparato a collaborare e lavorato sulle dinamiche e modalità comunicative



Comunicazione tramite piattaforme social (creazione contenuti multimediali, skills comunicative, creazione di un post)



Gestione di paura e noia tramite un'attività produttiva



Grazie dai Ragazzi di aitempidelcovid19

Adrián Marcell Astorga, Chiara Picano, Lavinia Carrano, Marta Fuscà, Sabrina De Angelis, Serena Frangani Nicastro

